

МБУ ОО ЦППМС «Гармония»

Рубрика: «Психологи рекомендуют»

Уважаемые жители города, всем доброго времени суток!

Все мы оказались в не простой ситуации. Находимся на самоизоляции, работаем в «удаленном» режиме, наши дети продолжают обучение дистанционным способом.... Такая жизнь вызывает немало трудностей и вопросов.

В психологический Центр «Гармония» стали поступать телефонные звонки от жителей города с актуальными вопросами о данной ситуации.

Наиболее часто задаваемыми вопросами, оказались вопросы, связанные:

- с детско-родительскими отношениями, ввиду того, что многие семьи стали практически все время находиться вместе;
- с дистанционным обучением, что вызывает дополнительное напряжение в семье;
- с повышением уровня тревожности у взрослых и детей в связи со сложившейся ситуацией.

Специалисты Центра «Гармония» подготовили рекомендации, которые вам помогут!!!

Советы психолога, помогающие снизить уровень тревожности у дошкольников и младших школьников

Займитесь вместе с ребенком конкретной содержательной деятельностью, которая интересна вам обоим. Сделайте вместе игрушку, нарисуйте совместный рисунок, приготовьте что-нибудь «вкусненькое». **Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним – это снимает тревогу.**

Используйте это время, чтобы лучше узнать друг друга. Делайте вместе зарядку. Танцуйте. Пойте.

Сохраняйте привычный режим дня (Устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»). Сохранение привычного режима жизни важно для дальнейшего благополучного возвращения к прежним ритмам жизни.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно следующее: «Если выполнять все меры и правила предосторожности, соблюдать режим дня, мыть руки, нормально есть и т.д., то все будут здоровы!» Не нужно все время заставлять мыть руки, а только когда это необходимо, в противном случае это может привести к навязчивости и сопротивлению.

Рекомендации подросткам, испытывающих беспокойство из-за пандемии

За последние несколько недель наша жизнь здорово изменилась, в школах ввели дистанционное обучение, многие родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В данной ситуации важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать об ограничениях. Именно такой подход называют оптимизмом. Далее несколько советов, помогающих не падать духом и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Очень важно соблюдать режим самоизоляции.

Приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно...но...Важно, чтоб ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот всех нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. **Если ты часть своего времени тратишь на новостные ленты**, это может усиливать беспокойство и тревогу. Лучше выбрать 1-2 ресурса, которому ты или твои родители доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор.

Многие подростки выкладывают свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом? Пробуй!

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно!

Не нужно думать о каждой тревожной мысли! Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих более приятных или важных делах!

Рекомендации родителям детей, находящихся на дистанционном обучении.

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и т.д.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Чтобы помочь ребенку адаптироваться к условиям дистанционного обучения, родители могут попробовать «освоить» некоторые уроки вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в игру-занятие. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше понять своих детей.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих родителям в дистанционном обучении (uchi.ru, imnazia.ru и др.)

Рекомендации родителям по снижению тревожности у детей, связанной с пандемией.

Родителям и близким ребенка очень важно постараться самим сохранить *спокойное, адекватное и критичное отношение* к происходящему, поскольку эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и эпидемии, но не погружайтесь в длительные обсуждения. В присутствии детей **не смакуйте подробности «ужасов»** из интернет сетей!

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера). Однако, необходимо снизить общий получаемый информационный поток, переполненных «информационным шумом» и дезинформацией (новости, ленты в социальных сетях). Лучше выбрать один мессенджер (Telegram, WhatsApp, Viber) и перенесите важное общение туда. Смотрите актуальные новости не чаще 1-2 раз в день (например- утром и

вечером, но не позже, чем за 2 часа до сна) – это поможет снизить общий уровень напряжения.

Рекомендации родителям. «Как помочь ребенку избавиться от ненужных качеств»

Целый день вместе дома, но вряд ли это время можно назвать отдыхом. С родителей никто не снимал их обязанностей, дети «томятся» и иногда начинают выплескивать «лишнюю» энергию и появляется много лишних слов с не самой приятной для слуха интонацией. Психологи не устают предупреждать родителей: воздерживайтесь от раздражительности, которая дает ребенку ощущение ненужности и от навешивания «ярлыков», которые является прямым «якорением» в ребенке тех качеств, от которых хотелось бы избавиться. Есть замечательный способ пробудить и закрепить в своем ребенке те качества, которые желанны. Укладывая ребенка спать (не важно, какого он возраста – от ясельного до подросткового), присядьте к нему на кровать и, после традиционных поглаживаний головы и спинки, сделайте следующее: массируйте по очереди кончики пальчиков (так называемые «пучки» или подушечки), приговаривая на каждый пальчик одно положительное качество.

Примеры: «Ты очень спокойный»; «Ты аккуратный»; «Ты вежливый, доброжелательный», «Ты терпеливый»... Не забудьте и о умственном развитии: «Ты замечательно запоминаешь», «Ты очень внимательный»... И не важно, что кое-что совсем не так. Поверьте, с каждым днем, практикуя этот метод, вы будете оказывать огромное позитивное влияние на формирование личности своего ребенка.

Важно! Во время практики не должно прозвучать ни одного «но» или «если». Отправить ребенка ко сну нужно в безусловном позитиве, только тогда метод будет работать безусловно.

Уважаемые жители города вы всегда можете обратиться за психологической помощью в Центр «Гармония» по телефонам:

8 (863 5)22-60-16 или 8 989-507-27-04

в будние дни с 10.00 -16.00

Данный материал для вас подготовили педагоги-психологи Центра: Г.В. Кондрат; О.О. Савенко; С.Г. Симонова.